

For meget salt får for lidt opmærksomhed

Danskerne får for meget salt gennem forarbejdede fødevarer. Supermarkederne kan gøre noget ved det, men gør det ikke.

Salte spiser

Af Poul Exner

Med et gennemsnitligt dagligt indtag af salt på 9-10 gram spiser danskerne dobbelt så meget salt som anbefalet. Det kan give forhøjet blodtryk og medvirke til hjertekarsygdomme. Mellem halvdel og tre fjerdedel af saltet kommer fra forarbejdede fødevarer, og blandt eksperter er der enighed om, at danskernes alt for høje saltindtag ikke kan komme ned på niveauet næringsstofanbefalingerne, hvis ikke saltindholdet i de forarbejdede fødevarer sættes ned. Der er simpelthen for meget salt i cornflakesene, ketchuppen, toastbrødet, pølserne og meget andet.

En undersøgelse, som det britiske forbrugerråd, National Consumer Council, har lavet, viser, at der er stor forskel på, hvor meget salt, der er i varerne, afhængigt af, hvilken supermarkeds-kæde, man handler i. De varer, der blev testet, var alle supermarkederne egne mærker.

Undersøgelsens mest opsigtsvækkende resultat er, at de supermarkeder, der højst grad tiltrækker de laveste social-grupper, også har mest salt i madvarerne. Der er altså social slagside.

Kæder sætter standarden

Danmarks to største dagligvarekæder, Dansk Supermarked og Coop, har ligesom de engelske supermarkeds-kæder en lang række egne produkter, der konkurrerer med de mere kendte mærkevarer. Hvordan disse egne produkter skal laves, og hvad de skal indeholde, bestemmer supermarkeds-kæderne, og de fleste kæder erklærer gerne, at de har planer om at øge andelen af egne mærker i deres sortiment væsentligt.

Men hverken Dansk Supermarked eller Coop gør noget for at nedsætte saltindholdet i produkterne. Dansk Supermarkeds informationschef Poul Guldborg kunne ikke nævne nogle initiativer i den retning, og i Coop mener man oven i købet at kunne forsvare, hvorfor man ikke nedsætter saltindholdet:

»Vores produkter skal konkurrere med mærkevarer. Derfor skal

smagsoplevelsen være den samme. Så man skal altså ikke forvente, der er mindre salt i vores egne varer, end i mærkevarerne«, siger Jens Juul Nielsen, der er informationsdirektør i Coop.

Den undskyldning giver Hjerteforeningens sundhedschef Lars Ovesen ikke meget for:

»Det tror jeg simpelthen ikke på. Man kan sagtens nedsætte saltindholdet, uden at forbrugerne lægger mærke til det. Det er der undersøgelser, der viser. Og det er også tidligere lykkedes at nedsætte saltindholdet i supermarkederne brød, uden folk lagde mærke til det. Det skal bare ske gradvist«, siger han.

Salt til morgenmad

I almindelige cornflakes er der 2,5 gram salt per 100 gram. På bl.a. Kellogg's pakker kan man læse, at en standardportionsstørrelse er 30 gram. Men Ernæringsrådet har lavet i en undersøgelse blandt skolebørn, der viser, at børns reelle gennemsnitlige portioner er på 72 gram. Deraf er så 1,8 gram salt. Fra morgenmaden alene får børnene dermed allerede godt en tredjedel af det anbefalede maksimale indtag af salt.

Ønsker man som forbruger at styre uden om de mest saltholdige produkter er man imidlertid ringe stillet. Der er nemlig ingen krav om, at varens saltindhold skal fremgå af deklarationen. Og hvis saltindholdet angives på et produkt – som både Dansk Supermarked og Coop gør på egne varer – men oplysningen ikke er at finde på de konkurrerende produkter, er det umuligt at vurdere, om der er tale om et højt eller lavt saltindhold.

Ifølge Lars Ovesen er omkring 10-20 procent af den danske befolkning saltfølsomme:

»De går rundt med lidt forhøjet blodtryk på grund af for meget salt, og vi ved, at det er en betragtelig faktor i forhold til hjertekarsygdomme«, siger han.

Ifølge Hjerteforeningen og Statens Institut for Folkesundhed er hjertekarsygdomme årsag til 36 procent af alle dødsfald og 24 procent af dødsfaldene blandt personer under 75 år.

Problemet er velkendt, og i faglige kredse er det jævnlige oppe at vende. Men som seniorrådgiver Niels Lyhne Andersen fra Danmarks Fødevarerforskning siger:

»Konklusionen har hver gang været, at der skal ske noget med saltindholdet i fødevarerne, hvis vi skal leve op til anbefalingerne. Der er bare ikke rigtig taget nogle initiativer til at regulere det«.

poul.exner@pol.dk

Fra natrium til salt

■ Der er ikke krav om, at det skal stå på fødevarernes ingrediensliste, hvor meget salt, der er i varen. Somme tider er det angivet, men ofte leder man forgæves efter en mængdeangivelse efter ordet 'salt'. Til gengæld får man måske oplyst, hvor meget natrium, varen indeholder, og så kan man regne sig frem til saltindholdet:

For omregning fra mængden af natrium til mængden af salt skal der ganges med 2,5. Hvis der for eksempel er 558 mg natrium i 100 gram mørkt rugbrød, svarer denne mængde til $(2,5 \times 558) = 1,395$ mg eller cirka 1,4 gram salt pr. 100 gram rugbrød.

■ I England er det en officiel tommelfingerregel, at 1,25 gram salt per 100 gram er meget. Og at 0,25 gram salt per 100 gram er lidt. Så hvis en fødevarer har mellem 0,25 og 1,25 gram salt per 100 gram (eller mellem 0,1 gram og 0,5 gram natrium per 100 gram) er indholdet moderat.

Kilder: Food Standards Agency og Fødevarestyrelsens lille levnedsmiddeltabel